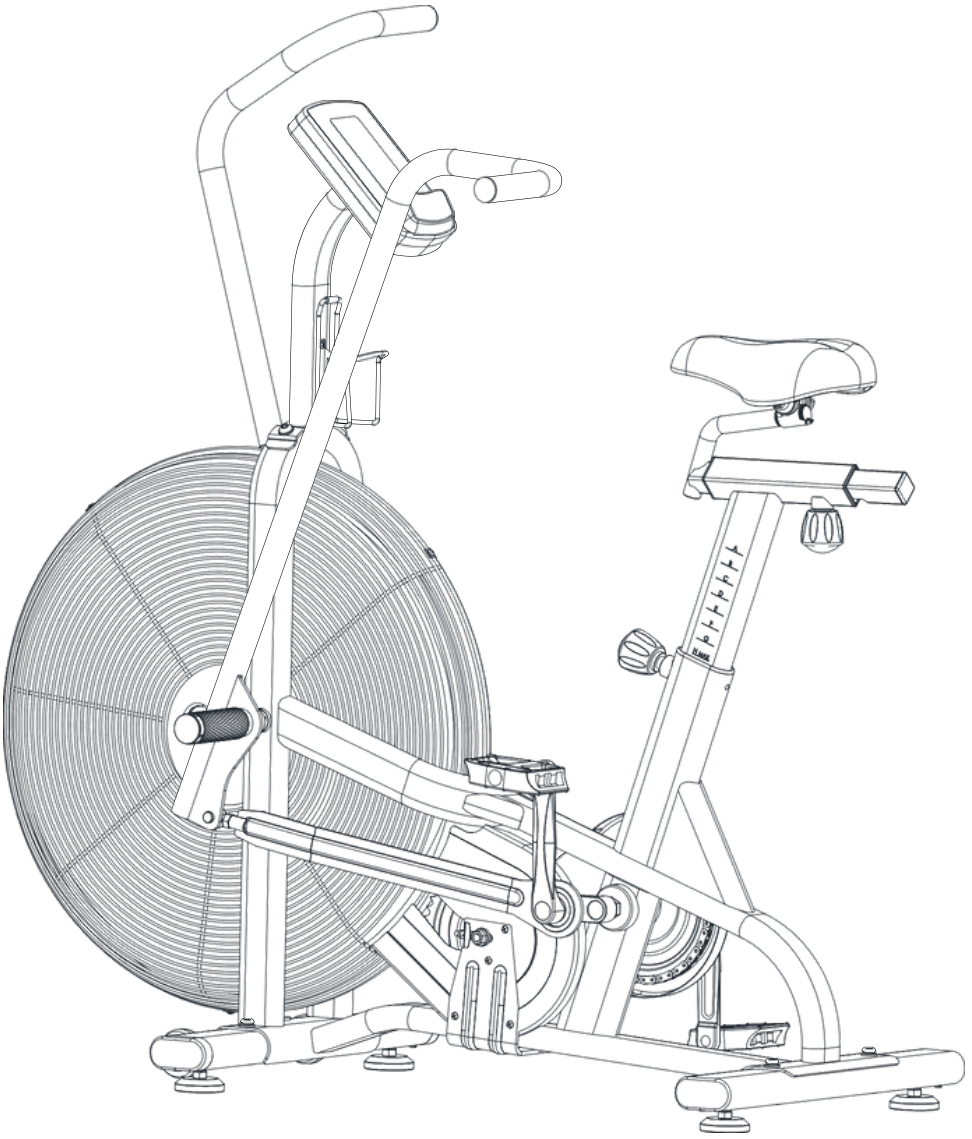
MANUAL DE USUARIO

IRONSIDE®



Air Bike ECHO

IRONSIDE Combat

A010900231001

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

IRONSIDE®

Es responsabilidad exclusiva del comprador leer el manual del propietario, las etiquetas de advertencia y dar instrucciones a todas las personas sobre el uso adecuado del equipo. Es importante comprender cada advertencia en su totalidad. Se recomienda que todos los usuarios estén informados sobre la siguiente información antes de utilizar el equipo.

⚠ ADVERTENCIAS DE SALUD

- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio o acondicionamiento, debes consultar con tu médico personal para determinar si necesitas un examen físico completo. Esto es especialmente importante si eres inactivo, estás embarazada o padeces alguna enfermedad.
- Si en algún momento durante el ejercicio te sientes débil, mareado o experimentas dolor, detén el ejercicio de inmediato y consulta a tu médico.
- Para evitar dolores musculares y tensiones, inicia cada entrenamiento con estiramientos y calentamientos, y finaliza cada sesión enfriándote y realizando estiramientos.
- El peso máximo del usuario para la Air Bike es de 150 KG.

⚠ INSTALACIÓN

Se recomienda que todo el equipo:

- Esté asegurado o instalado sobre una superficie sólida y nivelada para estabilizarlo y eliminar movimientos o vuelcos durante el entrenamiento.
- Se instale en un lugar con ventilación suficiente para garantizar un funcionamiento adecuado.
- Se coloque con un espacio suficiente a su alrededor para que todos los ejercicios puedan realizarse de manera segura.
- Se recomienda que haya al menos 1 metro de espacio alrededor del equipo en las áreas donde se requiera acceso para ejercitarse.
- La Air Bike está diseñada para el uso en interiores solamente, por favor, no la uses en el exterior.

⚠ USO ADECUADO

Antes de usar este equipo, por favor, lee las siguientes instrucciones de seguridad y cúmplelas. ¡Gracias!

- Ensambla el equipo siguiendo las instrucciones de montaje.
- Ten cuidado y utiliza herramientas adecuadas para el ensamblaje. Pide ayuda si encuentras algún problema.
- No uses limpiadores corrosivos para limpiarlo.
- Usa ropa y calzado adecuado para el ejercicio a fin de evitar accidentes.
- Si detectas daños en piezas pequeñas, deja de usar el equipo de inmediato y contacta con la empresa o agencia donde lo compraste para realizar el cambio. Instala las nuevas piezas correctamente y asegúrate de que las uniones y partes móviles estén bien ajustadas para evitar peligros durante su uso.
- Los pedales pueden causar lesiones y dañar la Air Bike, cuando te vayas a bajar, por favor, retira los pies y deja que los pedales se detengan.
- Los padres u otros adultos supervisores deben vigilar de cerca a los niños si el equipo se usa en su presencia.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

IRONSIDE®

⚠ INSPECCIÓN

- No utilices ni permitas el uso de ningún equipo que esté dañado o tenga piezas desgastadas o rotas. Para todos los equipos de Ironside, usa únicamente piezas de repuesto suministradas por Ironside.
- Asegúrate siempre de que todas las tuercas y tornillos estén bien ajustados antes de cada uso.
- Conserva las etiquetas y placas de identificación; no las retires por ninguna razón, ya que contienen información importante.
- Mantenimiento del equipo: el mantenimiento preventivo es clave para el funcionamiento óptimo del equipo. Asegúrate de seguir nuestros consejos de mantenimiento para garantizar el correcto funcionamiento continuo de tu equipo Ironside.
- Antes de cada uso, examina todos los accesorios aprobados para su uso con el equipo Ironside en busca de daños o desgaste.
- Si tu equipo Ironside parece dañado o desgastado, no intentes usarlo ni repararlo por tu cuenta.

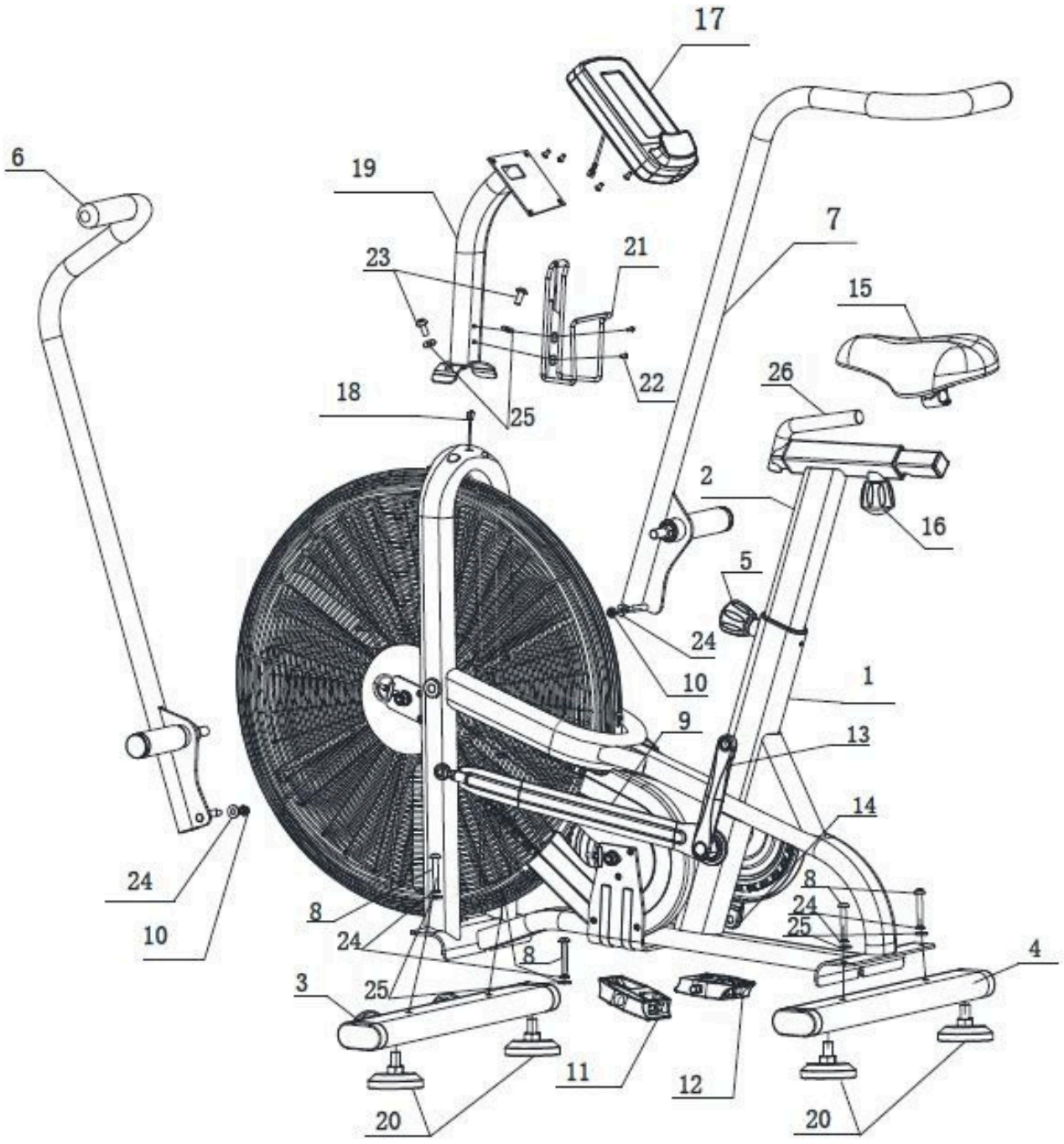
⚠ ADVERTENCIAS DE USO

- Es responsabilidad del comprador instruir a todos los usuarios sobre los procedimientos correctos de operación de todo el equipo Ironside.
- Mantén a los niños alejados de todas las partes móviles. Los padres deben supervisar de cerca a los niños si el equipo se utiliza en su presencia.
- No uses ropa suelta ni joyas al utilizar el equipo. También se recomienda que los usuarios recojan el cabello largo para evitar el contacto con las partes móviles.
- Asegúrate de que cualquier persona que no esté utilizando el equipo se mantenga alejada del usuario, los accesorios y las partes móviles mientras la máquina esté en funcionamiento.

⚠ CONSERVA ESTE MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA USO Y REFERENCIA FUTUROS.

DIAGRAMA DE EXPLOSIÓN DE PRODUCTO

IRONSIDE®



LISTA DE PIEZAS

IRONSIDE®

Nº	Descripción	Cantidad	Unidad
1	Marco Principal	1	SET
2	Tubo de soporte del asiento	1	SET
3	Estabilizador delantero	1	SET
4	Estabilizador trasero	1	SET
5	Pomo ajustable	1	PIEZA(S)
6	Brazo izquierdo	1	SET
7	Brazo derecho	1	SET
8	Tornillo hexagonal de cabeza redonda	4	PIEZA(S)
9	Grupo de barra lateral	2	SET
10	Tuerca de bloqueo	2	PIEZA(S)
11	Pedal L, Izquierdo CP-963	1	PIEZA(S)
12	Pedal R, Derecho CP-963	1	PIEZA(S)
13	Manivela L, Izquierda	1	PIEZA(S)
14	Manivela R, Derecha	1	PIEZA(S)
15	Asiento	1	PIEZA(S)
16	Pomo tipo L	1	PIEZA(S)
17	Consola	1	PIEZA(S)
18	Cable del sensor	1	PIEZA(S)
19	Tubo de soporte de la consola	1	SET
20	Pie ajustable	4	PIEZA(S)
21	Jaula para la botella de agua	1	PIEZA(S)
22	Tornillo de cabeza de paraguas	2	PIEZA(S)
23	Tornillo de fijación	2	PIEZA(S)
24	Arandela elástica	4	PIEZA(S)
25	Arandela plana	8	PIEZA(S)
26	Set de deslizamiento del asiento	1	PIEZA(S)

GUÍA DE ARMADO

IRONSIDE®

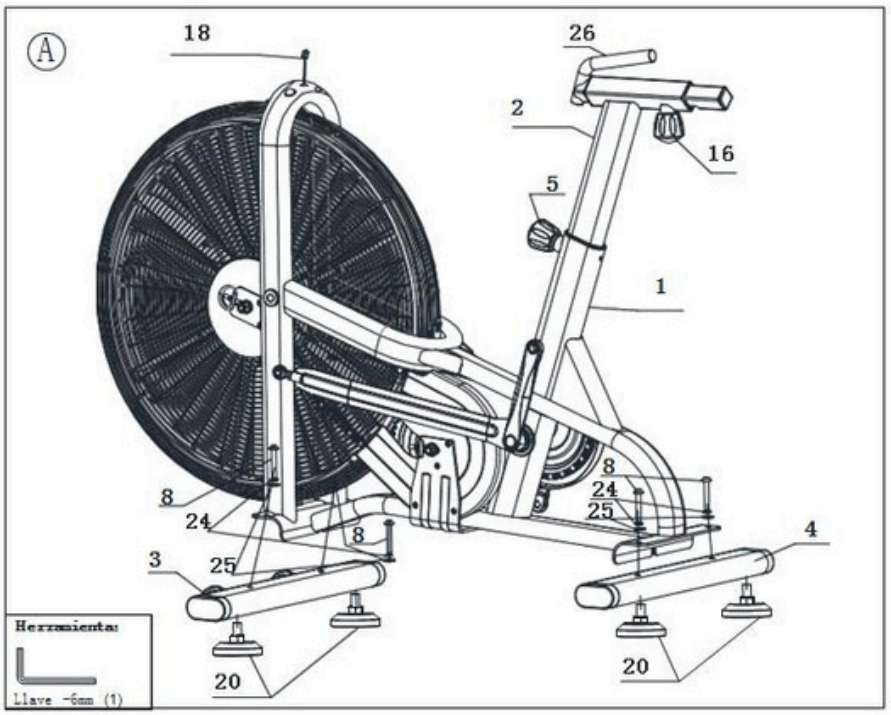
INSTRUCCIONES DEL ENSAMBLAJE

Primero abre el paquete, saca todas las piezas de la caja, colócalas en un lugar despejado y retira todos los materiales del empaque antes del ensamblaje. No pierdas los materiales de empaque (por favor, guárdalos durante una semana y asegúrate de que la Air Bike funciona con normalidad antes de desecharlos). Comprueba que todas las piezas estén completas de acuerdo con el esquema del equipo y la lista de accesorios.

- Los kits de herramientas son proporcionados de la siguiente manera:

PASO 01

1. Atornilla los pies ajustables (20) en el estabilizador delantero (3) y en el estabilizador trasero (4).
2. Fija los estabilizadores delantero (3) y trasero (4) al marco principal (1).
3. Asegúralos en el lugar adecuado con los tornillos de fijación (23), las arandelas elásticas (24) y las arandelas planas (25) suministradas – ver ilustración.



GUÍA DE ARMADO

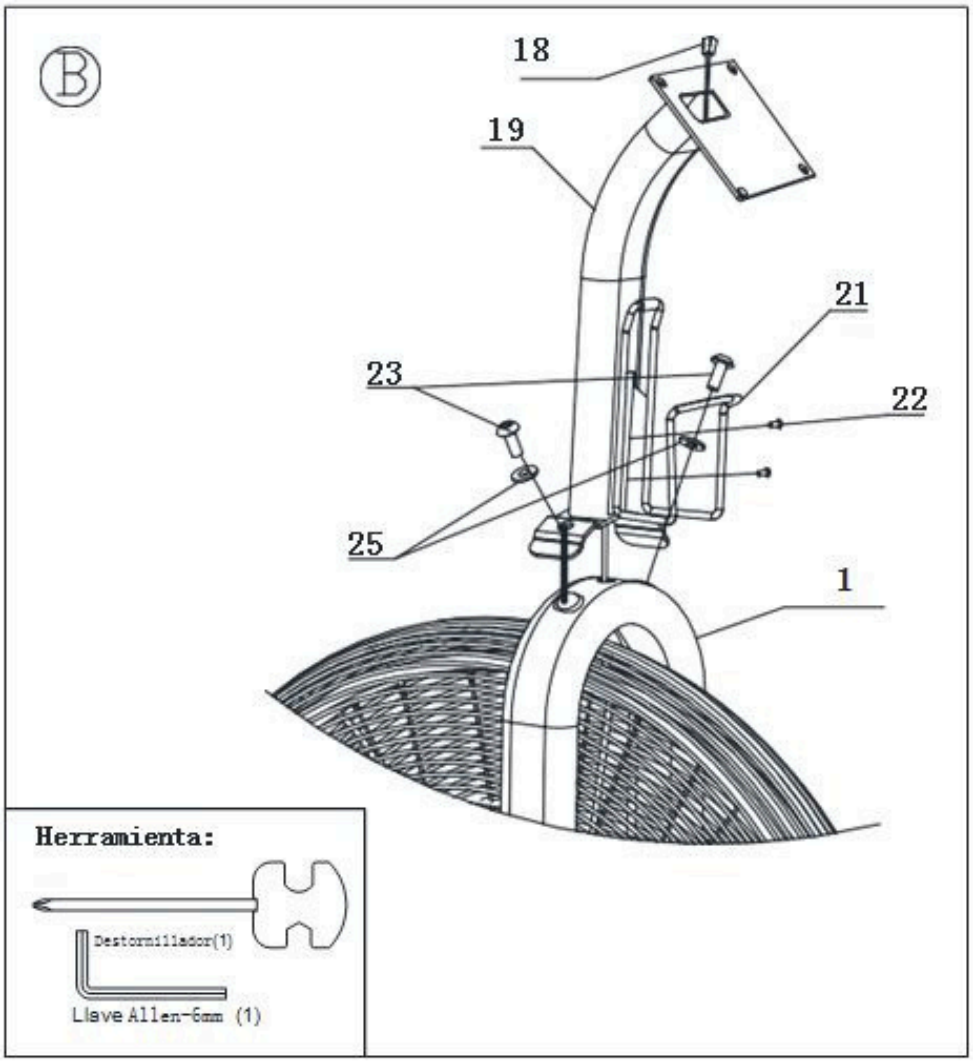
IRONSIDE®

PASO 02

1. Saca el cable del sensor (18) del marco principal (1) y, a continuación, pásalo a través del tubo del soporte de la consola (19).
2. Fija el tubo del soporte de la consola (19) al marco principal (1) y apriétalo con los tornillos de fijación (23) y las arandelas planas (25).
3. Fija la jaula para la botella de agua (21) en el tubo del soporte de la consola (19) con los tornillos de cabeza de paraguas (22) hasta que estén apretados.

PASO 03

1. Fija el brazo izquierdo (6) y el brazo derecho (7) en el marco principal (1). (El eje del brazo debe estar bloqueado).

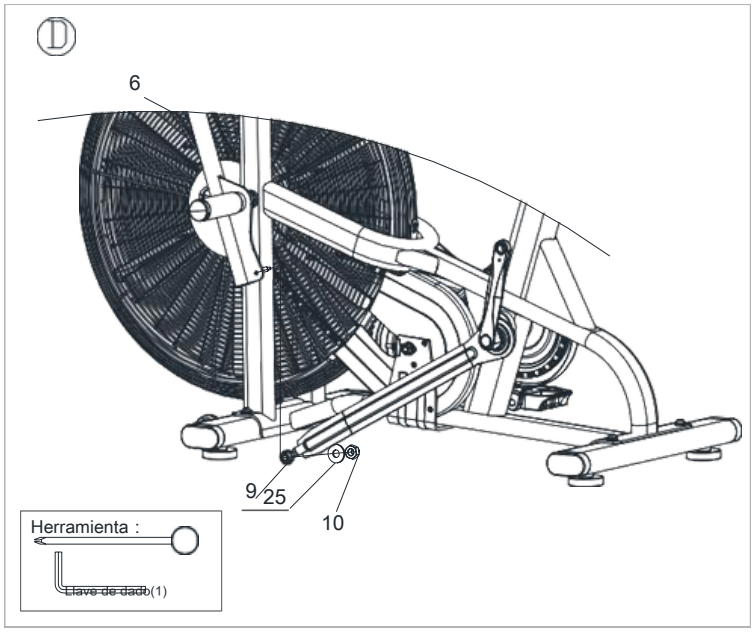


GUÍA DE ARMADO

IRONSIDE®

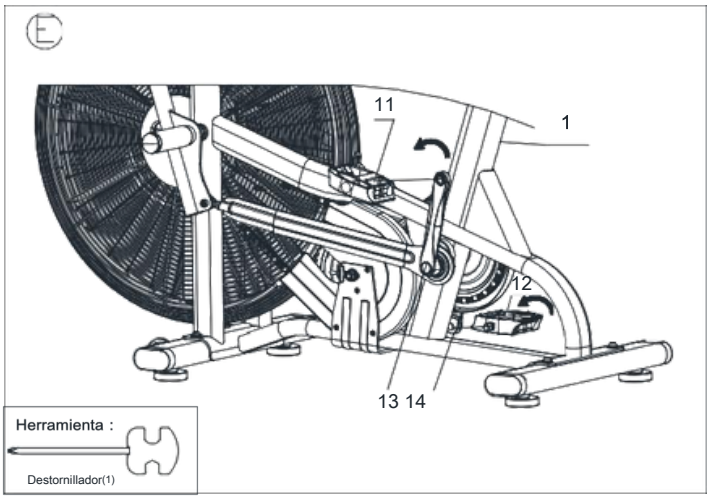
PASO 04

1. A través del brazo izquierdo (6), el grupo de barras laterales (9) y la arandela plana (25), el tornillo hexagonal de cabeza redonda (8) bloquea firmemente la tuerca de seguridad (10).
2. Instala el brazo derecho (7) de la misma manera.



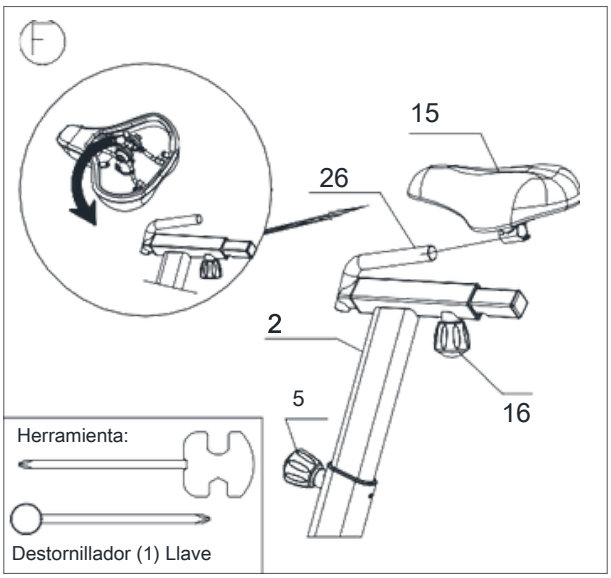
PASO 05

1. Fija firmemente el pedal L (11) a la manivela L (13) hasta que quede apretado.
2. Ahora fija firmemente el pedal marcado con R (12) al brazo de la biela marcado con R (14) hasta que quede apretado.
3. Si no se siguen las instrucciones anteriores, las manivelas y los pedales podrían resultar dañados.



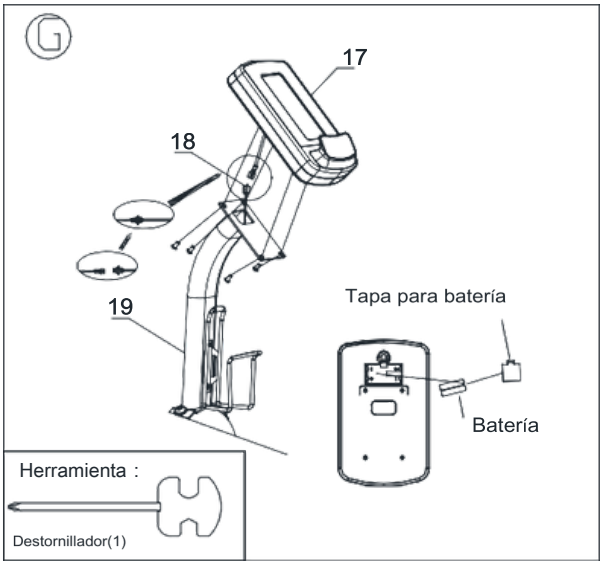
PASO 06

1. Fija el set de deslizamiento del asiento (26) en el tubo de soporte del asiento (2), para apretarlo con el pomo tipo L (16).
2. Ahora fija el asiento (15) al set de deslizamiento del asiento (26) con la llave hasta que quede apretado.



PASO 07

1. Coloca las 2 baterías AAA en la consola (17) y conecta el cable del sensor (18) con el cable de la consola.
2. Fija la consola (17) en el tubo de soporte de la consola (19) con los tornillos suministrados.



FUNCIONES DE LA CONSOLA

IRONSIDE®

FUNCIONES DE LA PANTALLA

INDICADOR	DESCRIPCIÓN
RPM	Muestra la rotación por minuto con un rango de 0~199.
VELOCIDAD	Muestra la velocidad de entrenamiento actual. La velocidad máxima es de 99,9 KM/H o ML/H.
TIEMPO	Cuenta hacia arriba: Sin objetivo preestablecido, el tiempo contará hacia arriba desde 00:00 hasta un máximo de 1:59:59 con incrementos de 1 minuto. Cuenta atrás: La consola realizará una cuenta atrás desde el tiempo preestablecido hasta 00:00:00. Cada ajuste de tiempo se puede incrementar o disminuir de 1 minuto entre 00:01:00 y 1:59:00.
DISTANCIA	Acumula la distancia total desde 0,0 hasta 999,9 KM o ML, o cuenta atrás desde el valor preestablecido. El usuario puede fijar la distancia objetivo con la tecla ARRIBA/ABAJO. Cada incremento es de 1,0 KM o ML.
CALORÍAS	Acumula el consumo de calorías o realiza una cuenta atrás durante el entrenamiento desde 0 hasta un máximo de 999 calorías.
VATIOS	Muestra el consumo de energía durante el entrenamiento. Rango de visualización: 0~1999.
PULSO	El usuario puede configurar un valor objetivo de pulso entre 30 y 230. La consola emitirá un pitido cuando la frecuencia cardíaca real supere el valor objetivo durante el entrenamiento.

FUNCIONES DE LA CONSOLA

IRONSIDE®

FUNCIONES DE LOS BOTONES

BOTÓN	DESCRIPCIÓN
INICIAR	Para iniciar el entrenamiento rápidamente o reanudarlo después del modo Detener.
DETENER	Para parar/pausar el entrenamiento. Para borrar todos los ajustes. Mantén pulsada esta tecla durante 2 segundos para reiniciar la consola.
ABAJO	Para ajustar hacia abajo los valores de Distancia, Calorías, Frecuencia Cardíaca, Tiempo y Edad.
ARRIBA	Para ajustar hacia arriba los valores de Distancia, Calorías, Frecuencia Cardíaca, Tiempo y Edad.
DISTANCIA OBJETIVO	Acceso rápido al modo de entrenamiento de la Distancia Objetivo.
CALORÍAS OBJETIVO	Acceso rápido al modo de entrenamiento de las Calorías Objetivo.
FRECUENCIA CARDÍACA	Acceso rápido al modo de entrenamiento de la Frecuencia Cardíaca objetivo.
TIEMPO OBJETIVO	Acceso rápido al modo de entrenamiento del Tiempo objetivo.
INTERVALO	Hay 3 programas: intervalo 10/20, intervalo 20/10 y Personalizado.
ENTER	Para confirmar los ajustes o entrar en el programa.

INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO

IRONSIDE®

1. Cuando se ENCIENDE, la pantalla LCD se llena durante 2 segundos (Figura 1) con un pitido largo, luego muestra el diámetro de la rueda durante 1 segundo en el área DIST (Figura 2). A continuación, entra en el modo de ajuste de la EDAD, la EDAD parpadeará para ser ajustada (Figura 3). Pulsa ARRIBA/ABAJO para ajustar la edad y pulsa ENTER para confirmar.

Figura 1

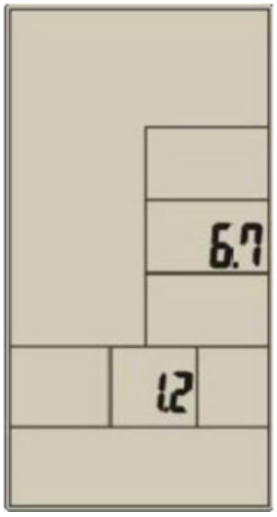


Figura 2

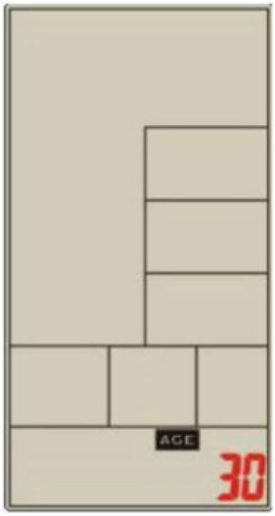
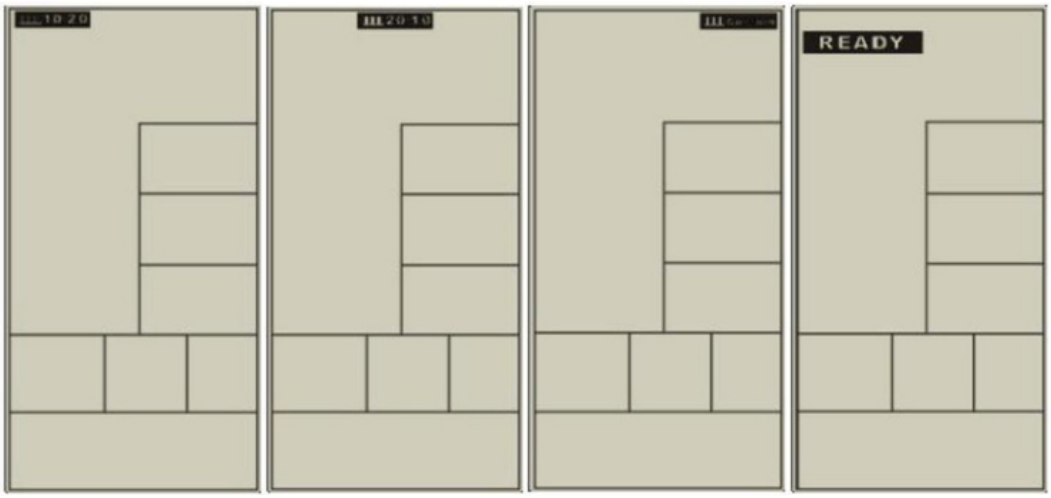


Figura 3

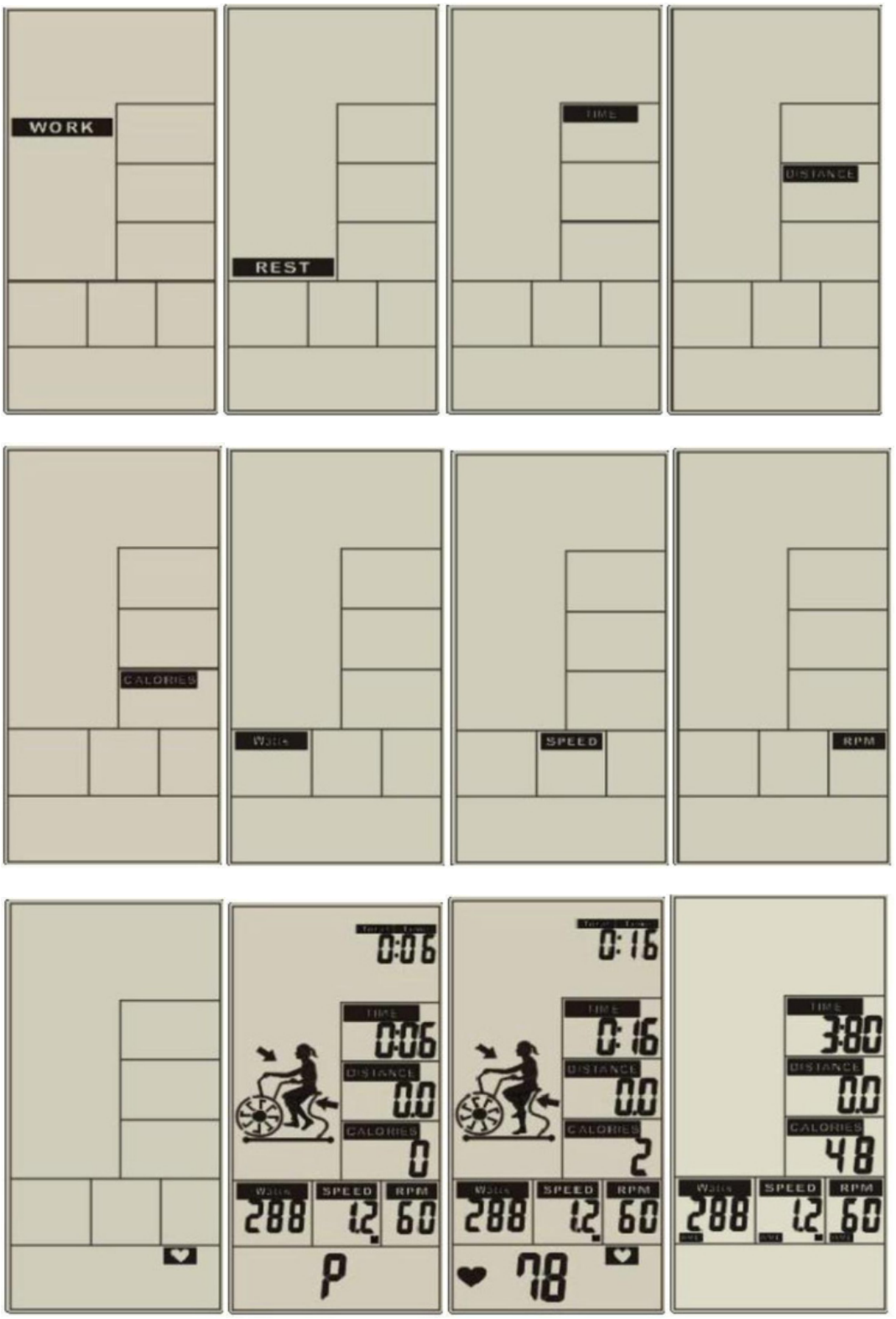
2. La ventana de Intervalo 10/20, Intervalo 10/20, Personalizado, Listo, Entrenar, Descansar, Tiempo, Distancia, Calorías, Vatios, Velocidad, RPM, Frecuencia Cardíaca parpadeará por secuencia en cada 1 (como puedes observar en las siguientes Figuras).

Si no hay actividad de alguna tecla, señal de RPM o pulsaciones por 60 segundos, la consola pasará al modo de reposo.



INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO

IRONSIDE®



INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO

3. Selecciona el programa Manual, Intervalo, Distancia Objetivo, Calorías Objetivo, Frecuencia Cardíaca Objetivo, Tiempo Objetivo:
   a. Modo Manual:
      i. En el modo de espera, pulsa INICIAR para iniciar el entrenamiento rápidamente, sonará un pitido por 1 segundo. Los parámetros de TIEMPO TOTAL / TIEMPO, DISTANCIA / CALORÍAS / VATIOS / VELOCIDAD / RPM comenzarán a contar.
      ii. Siempre que haya entrada de señal de pulso, ♥ se encenderá y el símbolo ♥ parpadeará y mostrará el pulso. Sin entrada de pulsos, mostrará “P”.
      iii. Sin entrada de señal durante 30 segundos, se emitirá 1 pitido corto y entrará en modo Despertar. Pulsa cualquier tecla para activar la consola.
      iv. Pulsa la tecla INICIAR una vez para pausar el entrenamiento, sonará durante 0,5 segundos cada 30 segundos. Todos los valores se muestran en la pantalla LCD y parpadean cada 4 segundos. Si continúas deteniendo el entrenamiento durante 5 minutos, sonará durante 2 segundos y entrará en modo Despertar. Pulsa INICIAR para reanudar el entrenamiento.
      v. Pulsa la tecla DETENER. La ventana TIEMPO mostrará el tiempo total de entrenamiento; DISTANCIA mostrará la distancia total de entrenamiento; CALORÍAS mostrará el consumo total durante el entrenamiento; VATIOS, VELOCIDAD y RPM cambiarán para mostrar PROMEDIO y MÁXIMO cada 5 segundos.

vi. Con entrada de señal de pulso, la ventana PULSO mostrará el pulso real del usuario y los valores de 65%, 85% MÁXIMO (Figuras 21–23). La ventana de pulso no muestra nada si no hay entrada de señal de pulso (Figuras 19–20).

vii. Pulsa cualquier tecla de PROGRAMAR y ejecuta el programa correspondiente.

b. Modo INTERVALO 20/10:

i. Pulsa la tecla INTERVALO para seleccionar INTERVALO 20/10, pulsa ENTER y se encenderá la opción, junto con un pitido largo de 1 segundo.

ii. El ciclo de inicio cuenta de 3 a 0 y luego comienza el entrenamiento. Durante la cuenta atrás, se emitirá un pitido por segundo y LISTO parpadeará una vez por segundo. El contador mostrará "00/08" (Figura 24).

iii. El ciclo de entrenamiento cuenta atrás de 20 a 0. La ventana ENTRENAMIENTO parpadeará una vez por segundo junto con 20 pitidos. Se mostrará una animación de rotación y una cuenta regresiva de 4 minutos. A partir de este momento, TIEMPO TOTAL, DISTANCIA, CALORÍAS, VATIOS, VELOCIDAD y RPM comenzarán a calcularse. El contador mostrará "01/08" (Figura 25).

iv. El ciclo de descanso cuenta de 10 a 0. La ventana DESCANSAR parpadeará una vez por segundo junto con 10 pitidos (Figura 26), mientras que LISTO parpadeará en los últimos 3 segundos (Figura 27).

v. Los pasos iii y iv se repetirán, sumando un ciclo cada vez, hasta alcanzar "08/08 ENTRENAMIENTO", tras lo cual la consola mostrará la página de Fin.

vi. Durante el modo ENTRENAMIENTO, si no hay entrada de señal en 30 segundos, sonará un pitido de 1 segundo y se activará el modo Despertar.

vii. Pulsa la tecla INICIAR para pausar el entrenamiento. Se emitirá un pitido de 0,5 segundos cada 30 segundos. Todos los valores se mostrarán en la pantalla LCD y parpadearán cada 4 segundos. Si se mantiene en pausa por 5 minutos, sonará durante 2 segundos y entrará en modo Despertar. Pulsa INICIAR para reanudar.

viii. Pulsa la tecla DETENER o finaliza el entrenamiento. Se emitirá un pitido de 1 segundo y luego se mostrarán TIEMPO TOTAL, DISTANCIA y CALORÍAS durante 30 segundos. VATIOS, VELOCIDAD y RPM alternarán entre PROMEDIO y MÁXIMO cada 5 segundos.

ix. Si hay señal de pulso, la ventana PULSO mostrará el valor actual junto con los indicadores 65% y 85% MÁXIMO (Figuras 21–23). Si no hay señal, la ventana de pulso permanecerá vacía (Figuras 19–20).

x. Pulsa cualquier tecla PROGRAMAR y ejecuta el programa correspondiente.

Figura 24 Figura 25 Figura 26 Figura 27

c. Modo INTERVALO 10/20:

i. Pulsa la tecla INTERVALO para seleccionar INTERVALO 10/20, luego pulsa ENTER. La opción se activará y comenzará el ciclo.

ii. El ciclo de inicio contará de 3 a 0, mientras suena un pitido por segundo.

iii. El ciclo de entrenamiento contará de 10 a 0. La ventana ENTRENAMIENTO parpadeará una vez por segundo junto con 20 pitidos. Al mismo tiempo, LISTO se encenderá y se iniciará la cuenta regresiva de 4 minutos.

iv. El ciclo de descanso contará de 20 a 0. La ventana DESCANSAR parpadeará una vez por segundo junto con los pitidos (Figura 30), mientras que LISTO parpadeará en los últimos 3 segundos (Figura 31).

v. El entrenamiento continuará alternando entre ENTRENAMIENTO y DESCANSAR (Figura 37), repitiendo los pasos ③ y ④ hasta completar el ciclo.

vi. Cuando finalice el ENTRENAMIENTO, se mostrará la página de Fin.

vii. Pulsa la tecla INICIAR para pausar el entrenamiento. Se emitirá un pitido de 0,5 segundos cada 30 segundos. Todos los valores permanecerán visibles en la pantalla LCD y parpadearán cada 4 segundos. Si la pausa se mantiene por 5 minutos, sonará un pitido de 2 segundos y se activará el modo Despertar. Pulsa INICIAR para reanudar.

viii. Pulsa la tecla DETENER o finaliza el entrenamiento. Se emitirá un pitido de 1 segundo, luego se mostrará TIEMPO TOTAL, DISTANCIA y CALORÍAS durante 30 segundos. Los datos de VATIOS, VELOCIDAD y RPM alternarán entre PROMEDIO y MÁXIMO cada 5 segundos.

ix. Si hay señal de pulso, la ventana PULSO mostrará el valor actual del usuario, así como indicadores del 65% y 85% del pulso máximo (Figuras 21–23). Si no hay señal, la ventana de pulso permanecerá vacía (Figuras 19–20).

x. Pulsa cualquier tecla de PROGRAMAR para ejecutar otro programa.

Figura 28 Figura 29 Figura 30 Figura 31

d. Modo INTERVALO PERSONALIZADO:

i. Pulsa INTERVALO para seleccionar INTERVALO PERSONALIZADO, luego pulsa ENTER para entrar en este modo. Aparecerá INTERVALO PERSONALIZADO 00/XX parpadeando junto con pitidos de 1 segundo. Pulsa ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor de 1 a 99. Pulsa ENTER para confirmar; sonará un pitido y se pasará al siguiente ajuste (Figura 32).

ii. La ventana de TIEMPO permanece encendida, mientras que ENTRENAMIENTO y 0:01 parpadean. Pulsa ARRIBA/ABAJO para ajustar el tiempo de entrenamiento entre 0:00 y 9:59 (Figura 34). Pulsa ENTER para confirmar, sonará un pitido y INTERVALO PERSONALIZADO seguirá parpadeando.

iii. La cuenta regresiva del ciclo inicia de 3 a 0 y la consola comienza a funcionar. Sonará un pitido por segundo y LISTO parpadeará una vez por segundo, mientras el contador muestra 00/XX (Figura 35).

iv. El tiempo del ciclo cuenta hacia atrás desde el tiempo total preestablecido y ENTRENAMIENTO parpadeará una vez por segundo junto con los pitidos del zumbador. Luego, comenzarán a calcularse y mostrarse en pantalla el TIEMPO TOTAL, la DISTANCIA, las CALORÍAS, los VATIOS, la VELOCIDAD y las RPM.

v. En modo ENTRENAMIENTO, si no se recibe ninguna señal en 30 segundos, sonará un pitido de 1 segundo y la consola entrará en modo Despertar.

vi. Pulsa el botón INICIAR una vez para entrar en modo PAUSA; sonará un pitido de 0,5 segundos cada 30 segundos. Todos los valores se muestran en la pantalla LCD y parpadean cada 4 segundos. Si la pausa se mantiene durante 5 minutos, sonará un pitido de 2 segundos y se activará el modo Despertar. Pulsa INICIAR para reanudar el entrenamiento.

vii. Pulsa DETENER o finaliza el entrenamiento; se emitirá un pitido de 1 segundo y luego se mostrarán TIEMPO TOTAL, DISTANCIA y CALORÍAS durante 30 segundos. Los valores de VATIOS, VELOCIDAD y RPM alternarán cada 5 segundos para mostrar promedio y máximo.

viii. Si hay señal de pulso, la ventana PULSO mostrará el pulso real del usuario, así como los indicadores del 65% y 85% del máximo (Figuras 21–23). Si no hay señal, la ventana permanecerá vacía (Figuras 19–20).

ix. Pulsa cualquier tecla PROGRAMAR para ejecutar el programa correspondiente.

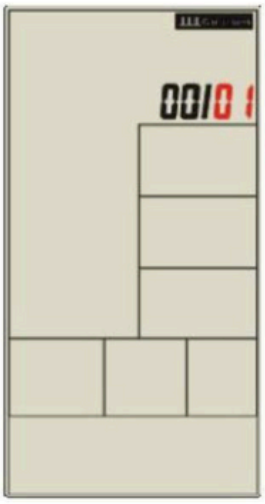


Figura 32

Figura 33

Figura 34

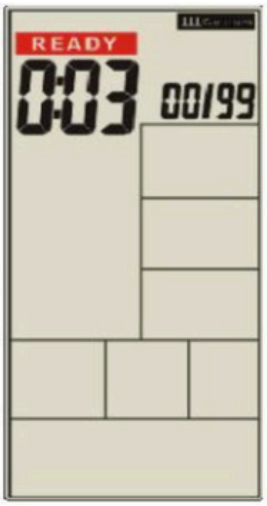


Figura 35

Figura36

Figura 37

Figura 38

e. Modo TIEMPO objetivo:
   i. En el modo de espera, pulsa la tecla Tiempo objetivo y luego para ir al modo la opción TIEMPO se iluminará, junto con un sonido largo durante 1s.
   ii. TIEMPO parpadeará, pulsa ARRIBA y ABAJO para ajustar el valor (Figura 39) y pulsa ENTER para confirmar.
   iii. El valor predefinido y el tiempo de entrenamiento cambian cada 5 segundos hasta que la cuenta llega a 0, entonces la DISTANCIA, CALORÍAS, VATIOS, VELOCIDAD y RPM empiezan a contar hacia arriba (Figura 40).
   iv. Pulsa el botón INICIAR una vez para entrar en modo PAUSA, sonará durante 0,5s durante 30s. Todos los valores se muestran en la pantalla LCD y parpadean cada 2 segundos.

iv. Si continúas parando el entrenamiento durante 5 minutos, sonará durante 2 segundos y entrará en el modo Despertar. Pulsa INICIAR para reanudar el entrenamiento.

v. Sin entradas de señal durante 30s, emitirá 1 pitido corto y entra en modo Despertar.

vi. Pulsa PARAR o finaliza el entrenamiento, la opción TIEMPO mostrará el tiempo total de entrenamiento; DISTANCIA mostrará la distancia total de entrenamiento; CALORÍAS mostrará el consumo total durante el entrenamiento; VATIOS, VELOCIDAD y RPM cambiarán para mostrar PROMEDIO y MÁXIMO cada 5s.

vii. Con entrada de señal de pulso, la ventana PULSO mostrará el pulso real del usuario y 65%, 85% MÁXIMO (Figura 2123). La ventana de pulso no muestra nada si no hay entrada de señal de pulso (Figura 1920).

viii. Pulsa cualquier tecla PROGRAMAR y ejecuta el programa correspondiente.

Figura 39

Figura 40

Figura 41

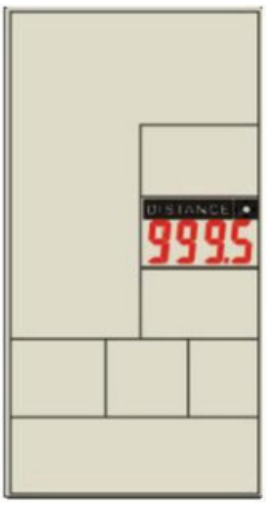


Figura 42

f. Modo Distancia Objetivo:

i. En modo de espera, pulsa la tecla Distancia Objetivo y se encenderá DISTANCIA OBJETIVO, junto con un sonido largo durante 1s.

ii. DISTANCIA parpadeará, pulsa ARRIBA y ABAJO para ajustar (Figura 41). Pulsa ENTER para confirmar mientras emite 1 pitido y DISTANCIA OBJETIVO permanecerá iluminado.

iii. El valor predefinido y la distancia de entrenamiento cambian a la pantalla cada 5 segundos hasta que la cuenta llega a 0, entonces TIEMPO, CALORÍAS, VATIOS, VELOCIDAD y RPM empiezan a contar hacia arriba (Figura 42).

iv. Pulsa el botón INICIAR una vez para entrar en modo PAUSA, sonará durante 0,5s por segundo durante 30s. Todos los valores se muestran en la pantalla LCD y parpadean cada 2 segundos. Si continúas parando el entrenamiento durante 5 minutos, sonará durante 2 segundos y entrará en el modo Despertar. Pulsa INICIAR para reanudar el entrenamiento.

v. Sin entrada de señal durante 30s, sonará 1s y entrará en modo Despertar.

vi. Pulsa la tecla DETENER o finaliza el entrenamiento, TIEMPO mostrará el tiempo total de entrenamiento; DISTANCIA mostrará el total de distancia de entrenamiento; CALORÍAS mostrará el consumo total durante el entrenamiento; VATIOS, VELOCIDAD y RPM cambiarán para mostrar PROMEDIO y MÁXIMO cada 5s.

vii. Con entrada de señal de pulso, la ventana PULSO mostrará el pulso real del usuario y 65%, 85% MÁXIMO (Figura 2123). La ventana de pulso no muestra nada si no hay entrada de señal de pulso (Figura 1920).

viii. Pulsa cualquier tecla PROGRAMAR y ejecuta el programa correspondiente.

g. Modo Calorías Objetivo:

i. En el modo de espera, pulsa la tecla Calorías Objetivo y se encenderá CALORÍAS OBJETIVO, junto con un sonido largo durante 1s.

ii. CALORÍAS parpadeará, pulsa ARRIBA y ABAJO para ajustarlo (Figura 43). Pulsa ENTER para finalizar mientras emite 1 pitido y CALORÍAS OBJETIVO permanecerá parpadeando.

iii. El valor de preajuste y las calorías de entrenamiento cambian a la pantalla cada 5 segundos hasta que la cuenta llega a 0, entonces el TIEMPO, la DISTANCIA, los VATIOS, la VELOCIDAD y las RPM empiezan a contar hacia arriba (Figura 44).

iv. Pulsa el botón INICIAR una vez para entrar en modo PAUSA, sonará durante 0,5s por 30s. Todos los valores se muestran en la pantalla LCD y parpadean cada 2 segundos.

iv. Si continúas parando el entrenamiento durante 5 minutos, sonará durante 2 segundos y entrará en el modo Despertar. Pulsa INICIAR para reanudar el entrenamiento.

v. Sin entrada de señal durante 30s, sonará 1s y entra en modo Despertar.

vi. Pulsa la tecla DETENER o finaliza el entrenamiento. TIEMPO mostrará el tiempo total de entrenamiento; DISTANCIA mostrará la distancia total de entrenamiento; CALORÍAS mostrará el consumo total durante el entrenamiento; VATIOS, VELOCIDAD y RPM cambiarán para mostrar PROMEDIO y MÁXIMO cada 5 segundos.

vii. Con entrada de señal de pulso, la ventana PULSO mostrará el pulso real del usuario, así como el 65% y 85% del valor máximo (Figuras 2123). La ventana de pulso no mostrará nada si no hay señal de pulso (Figuras 1920).

viii. Pulsa cualquier tecla PROGRAM para ejecutar el programa correspondiente.

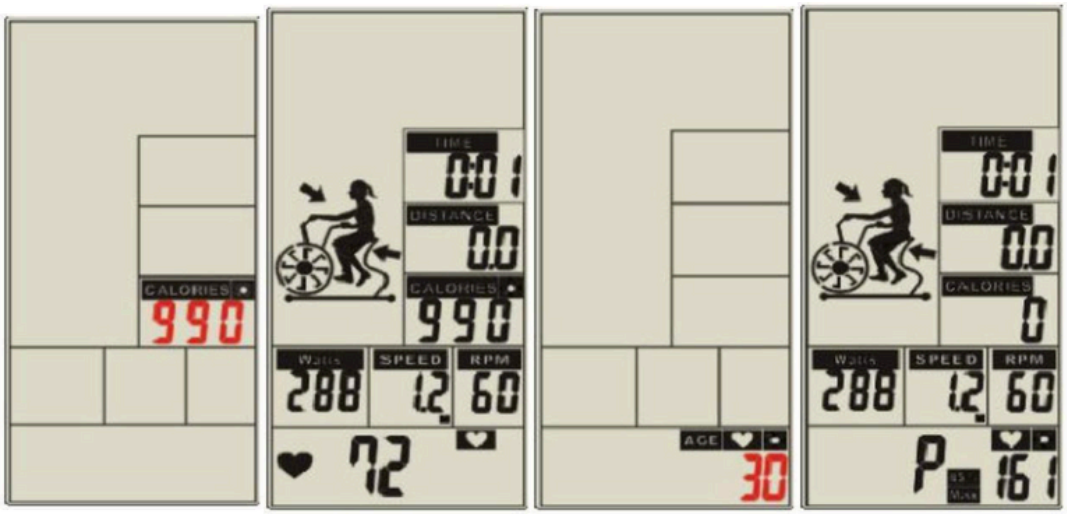


Figura 43 Figura 44 Figura 45 Figura 46

h. Modo Frecuencia Cardíaca Objetivo:

i. En el modo de espera, pulsa la tecla Frecuencia Cardíaca Objetivo. La opción se encenderá junto con un sonido largo de 1 segundo.

ii. EDAD parpadeará. Pulsa ARRIBA y ABAJO para preajustar tu edad (Figura 45). Pulsa ENTER para confirmar. Sonará un pitido de 1 segundo y se encenderán las opciones FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO y FRECUENCIA CARDÍACA.

iii. Las zonas del 65% y 85% de la frecuencia cardíaca cambiarán en la pantalla. TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, VATIOS, VELOCIDAD y RPM calcularán el valor del entrenamiento (Figura 46).

iv. Cuando la frecuencia cardíaca baja al 65%, los símbolos parpadearán y sonará cada 10 segundos hasta que la FC del usuario supere el 65% (Figura 47).

v. Cuando la frecuencia cardíaca supera el 85%, los símbolos parpadearán y sonará cada 10 segundos hasta que la FC del usuario baje del 85% (Figura 48).

vi. Cuando la frecuencia cardíaca se mantenga entre el 65% y el 85%, el símbolo parpadeará (Figura 49).

vii. Sin entrada de señal durante 30 segundos, se emitirá un pitido corto y entrará en modo Despertar.

viii. Pulsa el botón INICIAR una vez para entrar en modo PAUSA. Sonará durante 0,5 segundos por segundo durante 30 segundos. Todos los valores se mostrarán en la pantalla LCD y parpadearán cada 2 segundos. Si detienes el entrenamiento durante más de 5 minutos, sonará durante 2 segundos y entrará en el modo Despertar. Pulsa INICIAR para reanudar el entrenamiento.

ix. Pulsa DETENER de nuevo o finaliza el entrenamiento en 15 s, TIEMPO mostrará el tiempo total de entrenamiento; DISTANCIA mostrará la distancia total de entrenamiento; CALORÍAS mostrará el consumo total durante el entrenamiento; VATIOS, VELOCIDAD y RPM cambiarán para mostrar PROMEDIO y MÁXIMO cada 5 s.

x. Con entrada de señal de pulso, la ventana PULSO mostrará el pulso real del usuario y 65%, 85% MÁXIMO (Figura 2123). La ventana de pulso no muestra nada si no hay entrada de señal de pulso (Figura 1920).

xi. Pulsa cualquier tecla PROGRAMAR y ejecuta el programa correspondiente.

INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO

IRONSIDE®

Figura 47 Figura 48 Figura 49

MODO DE AJUSTE

1. Mantén pulsada la tecla DETENER y ENTER durante 2 s, se emitirá 1 pitido largo. DISTANCIE se ilumina, M/KM parpadeará una vez por segundo (Figura 50~51).
2. Pulsa ARRIBA o ABAJO para seleccionar KM o ML, pulsa ENTER para confirmar y luego pase al modo de espera.
3. Si no se realiza ninguna acción en la consola durante 30 segundos, pasará al modo de espera.

Figura 50 Figura 51

MODO REINICIAR

En cualquier modo, pulsa DETENER durante 2 s, el sistema hará un REINICIO TOTAL.

1. La pantalla LCD parpadeará cada 2 segundos, sonará durante 2 segundos.
2. Vuelve a la página de espera, todos los ajustes se reanudan al valor preestablecido.

MODO DORMIR

1. En el Modo de Espera, si no se pulsa ninguna tecla/RPM/impulso durante 30 segundos, la consola pasará al modo DORMIR.

GARANTÍA

Para acceder al cambio o reparación establecida por la Garantía IRONSIDE por 12 meses, debes seguir estos pasos:

1. Ingreso del Ticket

- Si el producto presenta defectos, faltantes de piezas o no es apto para el uso, envía un correo con fotos y/o videos que evidencien la falla junto con tu número de pedido al mail de servicio al cliente del país en el que hiciste la compra (Argentina, Chile, EEUU o México). Nuestro equipo revisará tu caso y te dará una respuesta dentro de un plazo máximo de 3 días hábiles.

2. Soluciones

- Cambio: Si el producto tiene problemas de fábrica o faltan piezas esenciales, se realizará el cambio o envío de las piezas faltantes en un plazo de 3 a 5 días hábiles.
- Reparación: Si la falla corresponde a una pieza que puede ser reemplazada sin afectar el funcionamiento o la estética, se reparará y se despachará en 5 a 8 días hábiles.

3. Exclusiones de Garantía

- La garantía no cubre productos mal ensamblados, alterados, dañados por uso indebido o que hayan sufrido desgaste normal.

Nota: Los pedidos realizados antes del 15 de abril de 2024 tienen una garantía de 6 meses.